

Juin 2026

MENU AVEC VIANDE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 Potage légumes ⁹ Filet de poulet Sauce volaille ^{1(m).9.12} Epinards à la crème ^{1(m).7} Pommes de terre sautées Fruit	2 Potage potiron ⁹ Falafels sauce tomates ^{1(m).9.10} Fusilli ^{1(m)} Dessert lacté ⁷	3 Potage courgettes ⁹ Saucisse de campagne Sauce moutarde ^{1(m).7.9.10} Chou fleur au paprika Pommes de terre Fruit	4 Potage poireaux ⁹ Paella végétarienne ^{1(m).3.6} au quorn ^{3.6} Dessert lacté ⁷	5 Potage chou fleur ⁹ Médaillon de limande ⁴ Sauce curcuma ^{1(m).4.7.9.12} Potée navets ⁷ Fruit
8 Potage minestrone ^{1(m).9} Bolognaise pure bœuf (carottes , oignons) ^{1(m).9.12} Fromage râpé ⁷ Penne ^{1(m)} Fruit	9 Potage céleri rave ⁹ Nuggets végétariens ^{1(m,o).6} Compote Pommes de terre aux herbes Dessert lacté ⁷	10 Potage carottes ⁹ Escalope de poulet Sauce au basilic ^{1(m).9} Courgettes Pommes de terre rissolées Fruit	11 Potage navets ⁹ Bourguignon de lentilles ^{1(m).9.10} Riz Dessert lacté ⁷	12 Potage courgettes ⁹ Colin ⁴ Sauce citronnée ^{1(m).4.7.12} Carottes rondelles Purée pommes de terre ⁷ Fruit
15 Potage julienne ⁹ Carbonnade de bœuf aux spéculoos ^{1(m).7.10} Pommes de terre Fruit	16 Potage champignons ⁹ Omelette ^{3.7} Potée bettes et pommes ⁷ Dessert lacté ⁷	17 Potage tomates ⁹ Filet de dinde Sauce au thym ^{1(m).9} Haricots verts Pommes de terre nature Fruit	18 Potage petits pois ⁹ Haricots rouges ^{1(m).12} à la portugaise ^{1(m).12} Fusilli ^{1(m)} Dessert lacté ⁷	19 Potage épinards ⁹ Dés de saumon ⁴ Brocoli à la crème ^{1(m).7} Riz Biscuit ^{1(m).3.5.6.7.8 (a,b,c,d,e,f,g,h).11}
22 Potage carottes ⁹ Filet de poulet Sauce au basilic ^{1(m).9} Chou fleur au beurre ⁷ Pommes de terre nature Fruit	23 Potage parmentier ⁹ Sauce légumes 3 fromages ^{1(m).3.7.9} (épinards) ^{1(m).3.7.9} Pâtes ^{1(m)} Dessert lacté ⁷	24 Potage courgettes ⁹ Hamburger d'agneau ¹⁰ Sauce viande ^{1(m).9} Ratatouille de légumes ^{1(m).9} Riz Fruit	25 Potage chou fleur ⁹ Vol-au-vent végétarien ^{1(m).3.7.9} aux champignons ^{1(m).3.7.9} Croquettes ⁷ Dessert lacté ⁷	26 Potage potiron ⁹ Filet de colin ⁴ Sauce à l'aneth ^{1(m).3.7} Potée choux de Bruxelles ⁷ Fruit



Bon appétit !




Avenue Jean Sobieski 13, 1020 Bruxelles
 Tél: 02/545.13.88 ou 02/545.13.84
 www.lescuisinesbruxelloises.be

LES CUISINES
 BRUXELLOISES
 DE BRUSSELE
 KEUKENS



BE-BIO-03

Texte en gras : fruits & légumes de saison

 Menu végétarien

Ingrédients BIO : carotte cube & rondelle, courgette cube, haricot princesse cassé, tomate cube, tomate concentrée, tomate pulpe, couscous blanc, pâte grecque, pâte Penne blanche, pâte Fusilli blanche, pomme de terre cube, lentille verte, pois chiche, haricot rouge, huile d'olive extra vierge, cumin moulu, noix de muscade moulu, laurier moulu, curcuma, oignon poudre, origan, paprika doux poudre, romarin poudre, fruits en dessert (abricot, banane, mandarine/clémentine, kiwi, orange, nectarine, pêche, pomme, prune)



LES CUISINES
BRUXELLOISES
DE BRUSSELSE
KEUKENS

Focus sur un légume de saison : la **courgette**

La courgette est un légume de saison chez nous de **juin à septembre**.

C'est une **cucurbitacée**, comme la citrouille, le melon, la pastèque et le concombre.

Comme tous les légumes de cette famille, elle est originaire d'**Amérique**, et était absolument inconnue en Europe avant le XVI^e siècle.

La courgette peut se manger **crue** (elle est alors riche en vitamine C), ou **cuite**.

Par ailleurs, tout est **comestible** dans la courgette : les **fruits**, les **fleurs**, les **feuilles**.

On cueille généralement les fleurs mâles, qui ne portent pas de fruit. Les fleurs sont consommées en **beignets**, ou **farcies**, et les feuilles sont meilleures cuites.

Les courgettes sont pauvres en calories, **riches en fibres, vitamines** du groupe **B**, **vitamine A**, et **oligo-éléments**. Tous ces composés possèdent une activité **antioxydante** et **anti-inflammatoire**.

Pour conserver ces principes actifs, il est préférable de cuire les courgettes à température pas trop élevée, avec peu d'eau.

Il existe des courgettes de **différentes couleurs** : vert clair, blanc, strié, vert foncé, jaune.



INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES

Conformément à l'arrêté royal du 17 juillet 2014, nous vous informons de la présence de certains allergènes dans les plats que nous proposons.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par courriel à l'adresse suivante **lcb-dbk-info-diet@restobru.be** ou par téléphone au **02/430.64.53**

Étant donné la grande variété d'ingrédients que nous utilisons en cuisine, nous ne pouvons pas garantir l'absence de contaminations croisées en matière d'allergènes.

Pour connaître les allergènes présents dans nos menus, une numérotation est indiquée à côté des aliments. Les chiffres sont repris dans le tableau ci-dessous.

Des modifications peuvent intervenir dans les menus proposés.

Nous restons attentifs à vos remarques et suggestions.

LÉGENDES DES ALLERGÈNES

1 (*M,N,O,P,Q,R)

GLUTEN

→ M
N

Blé
Seigle
Orge
Epeautre
Kamut
Avoine

2 CRUSTACÉS

3 OEUFS

4 POISSONS

5 ARACHIDES

6 SOJA

7 LAIT & PRODUITS À BASE DE LACTOSE

8 (*A,B,C,D,E,F,G,H,I)

FRUITS À COQUE

→ A

Amandes
Noisettes
Noix
Noix de cajou
Noix de pécan
Noix du Brésil
Pistaches
Noix de Macadamia
Noix du Queensland

9 CÉLERI

10 MOUTARDE

11 SÉSAME

12 SULFITES

13 LUPIN

14 MOLLUSQUES